16.011 Ryža dusená
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ryža	6,00	6,00	7,50	7,50	8,50	8,50	9,50	9,50
olej	0,35	0,35	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
petržlenová vňať	0,03	0,02	0,05	0,03	0,07	0,05	0,08	0,06
hmotnosť porcie v g	110		150		170		190	

Výrobný postup

Ryžu preberieme, umyjeme a scedíme. Cibuľu očistíme, nakrájame na drobno, opražíme na oleji, pridáme scedenú ryžu, ktorú opražíme, zalejeme vriacou vodou, osolíme a privedieme do varu. Ryžu prikryjeme a dusíme do mäkka. Udusenú ryžu vidličkou pomiešame. Konzistencia ryže musí byť sypká. Jednotlivé porcie posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	885	212	3,47	3,8	2,1	39,8	0,9	8,6	0,6	0,002	0,1	0,0	0,6	0,9
B	1168	280	4,52	5,4	3,1	51,8	1,1	11,2	0,8	0,004	0,1	0,0	0,9	1,2
C	1357	326	5,22	6,5	3,7	59,8	1,3	13,1	0,9	0,006	0,1	0,0	1,4	1,4
D	1546	371	5,93	7,6	4,3	67,8	1,5	15,7	1,0	0,007	0,1	0,0	1,7	1,6